

**Leitung** Sonja Fiebig  
buecherei@igensdorf.de

**Anmeldung** Sonja Fiebig, Bücherei Igensdorf · Tel.: 0 91 92 - 99 69-62  
Andrea Komarek, Rathaus Igensdorf · Tel.: 0 91 92 - 92 52-62

### Anmeldung ab Dienstag, 30.01.2018 möglich.

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt: Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

### Hier finden die Kurse statt:

Igensdorf: VHS Raum · Gräfenberger Str. 1  
VHS Töpferraum · Gräfenberger Str. 5  
Turnhalle Igensdorf · St.-Georg-Str. 20  
Stöckach: Vereinshaus FC Stöckach · Egloffsteiner Str. 11  
Rüsselbach: Vereinshaus Rüsselbach · Benzendorfer Str. 10

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich. **Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.**

## Sprachen

### Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, Niveau A2/B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig002** Anja Gräbner · Dienstag, 20.02., 18.00-19.30 Uhr  
15 x / € 49,50 (€ 44,50) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

### Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Wir lesen Texte, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig003** Anja Gräbner · Dienstag, 20.02., 19.30-21.00 Uhr  
10 x / € 49,50 (€ 44,50) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

### Französisch am Abend, Niveau A2

Le français en soirée!!! Wir üben leichte Konversation und lernen die Grammatik mit Hilfe unseres Buches Voyages 2, Lektion 12. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig004** Anne Magaud · Mittwoch, 21.02., 17.30-19.00 Uhr  
14 x / € 69,30 (€ 62,40) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

## Gesundheit/Tanzen

### Yoga zur Entspannung für Erwachsene - am Vormittag

In diesem Kurs dreht sich ALLES um Entspannung, denn mit Yoga ruhen wir im eigenen Mittelpunkt. Das Sanskritwort für Yoga ist „yui“ mit der Bedeutung: „Die Gedanken zentrieren“ - „verbinden“ - „verknüpfen“. So geht es um das Wiederherstellen des Gleichgewichts. Yogaübungen (Asanas) verhelfen uns hierzu. Unser Körper kommt zu solch einer Wohltat durch langsame Streck- und Dehnübungen. Asanas und geführte Atemtechnik stärken die schwächeren Körperregionen, dabei lockern sich die verspannten Bereiche. Eine Einführung zwischen Ruhe und sanften Bewegungen ist Ziel des Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke! Beginn: Freitag, 13.04.2018.

**Kurs Ig005** Sylvia Mann · Freitag und Mittwoch, jeweils 9.00-10.30 Uhr  
6 x / € 19,80 (€ 17,80) Gymnastikraum Vereinshaus FC Stöckach

### Yoga zur Entspannung für Erwachsene - am Abend

In diesem Kurs dreht sich ALLES um Entspannung, denn mit Yoga ruhen wir im eigenen Mittelpunkt. Das Sanskritwort für Yoga ist „yui“ mit der Bedeutung: „Die Gedanken zentrieren“ - „verbinden“ - „verknüpfen“. So geht es um das Wiederherstellen des Gleichgewichts. Yogaübungen (Asanas) verhelfen uns hierzu. Unser Körper kommt zu solch einer Wohltat durch langsame Streck- und Dehnübungen. Asanas und geführte Atemtechnik stärken die schwächeren Körperregionen, dabei lockern sich die verspannten Bereiche. Eine Einführung zwischen Ruhe und sanften Bewegungen ist Ziel des Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

**Kurs Ig006** Sylvia Mann · Mittwoch, 11.04., 18.00-19.30 Uhr  
6 x / € 19,80 (€ 17,80) Vereinshaus Rüsselbach

### NEU! Tanzkreis 50plus „TANZ MIT - BLEIB FIT!“

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurs Ig007** Bianka Witte · Sonntag, 04.03., 14.30-16.00 Uhr  
16 x / € 52,80 (€ 47,50) Aula der alten Grundschule

## Kreativ

### Keramik für Erwachsene

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden! Bitte benutzen Sie den neuen Eingang an der Gebäuderückseite!

**Kurs Ig008** Helga Kammerer · Mittwoch, 21.02., 19.00-22.00 Uhr  
10 x / € 66,00 (€ 59,40) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

## Musik

### „Klassik lebt!“

In diesem Semester beginnt die 23. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16.-20. Jh. beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

**Kurs Ig009** Robert Drews · Donnerstag, 22.02., 19.15-21.15 Uhr  
9 x / € 39,60 (€ 35,60) Jugendraum im Vereinshaus FC Stöckach

## Kinder/Eltern-Kind

### Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können. Bitte benutzen Sie den neuen Eingang an der Gebäuderückseite!

**Kurs Ig010** Helga Kammerer · Samstag, 03.03., 10.00-12.00 Uhr  
3 x / € 19,80 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf